

COLLECTION Dre NADIA, psychologue ♦ LA TIMIDITÉ

Simone joue à l'opossum



Birdy Jones

Janet McDonnell

Dominique et compagnie



À propos de la collection Dre Nadia, psychologue

« En tant que psychologue, j'utilise souvent la littérature jeunesse dans mon travail. Certains livres peuvent être de formidables outils pour orienter la discussion avec un enfant afin de l'aider à mettre des mots sur ses émotions et à s'ouvrir sur certaines de ses difficultés, ou encore pour lui transmettre un message positif permettant de lui redonner espoir et confiance en lui et en l'avenir.

Avec cette nouvelle collection, je veux partager des histoires fortes accompagnées d'un guide de lecture et de nombreux outils pour aider les parents et les éducateurs qui veulent amorcer une conversation avec un enfant autour d'un sujet difficile.

Je vous propose de découvrir des livres déclencheurs de dialogues, d'apprentissages et de réflexions qui aideront adultes et enfants au quotidien. »

Dre Nadia Gagnier,
psychologue

Préface

Simone est très timide... La timidité, c'est, en quelque sorte, la peur du ridicule ou la crainte d'être jugé défavorablement.

Comme elle est une opossum, Simone a une façon bien particulière de réagir lorsqu'elle se retrouve involontairement au centre de l'attention. Elle se fige, cesse de parler et espère passer inaperçue !

Dans la nature, les vrais opossums ont réellement cette réaction de se figer et de faire le mort lorsqu'ils sont la cible d'un prédateur. Ce réflexe anxieux assure leur survie, puisque le prédateur cherche à se nourrir de chair fraîche et non d'une carcasse putréfiée. Il s'agit donc d'un excellent mécanisme de défense face à un véritable danger.

En revanche, la réaction de paralysie de Simone est moins adaptée, car le regard des autres n'est pas un véritable danger pour elle. Sa réponse est donc exagérée.

Cette peur, au-delà de l'inconfort qu'elle suscite, a une conséquence encore plus triste pour Simone. En effet, la petite opossum a des talents, des qualités et des intérêts que personne ne soupçonne, car elle joue à l'opossum avant même que son entourage puisse découvrir toutes ses forces.

Cette belle histoire illustre à quel point une timidité extrême peut être un piège, un frein à la formation de nouvelles amitiés ou à l'actualisation de soi. À force de s'isoler et d'éviter les

interactions avec les autres, les grands timides en viennent aussi à sous-estimer leurs habiletés sociales. Et à force de ne plus attirer l'attention, ils finissent par croire, ironiquement, qu'ils sont inintéressants!

Heureusement, Simone a un professeur qui l'encourage à voir les choses autrement et à prendre de petits risques. Elle ne deviendra sans doute jamais une petite boute-en-train ni le clown de la classe : on ne transforme pas une enfant introvertie en personne extravertie ! Mais peu à peu, elle apprendra que sa peur d'être jugée est exagérée et se sentira libérée. Simone constatera aussi que lorsqu'on s'expose un peu et qu'on laisse les autres découvrir ses talents cachés, on est à la fois fier de soi et apprécié des autres !

Avant de lire cette histoire à un enfant timide :

- Que vous soyez de nature timide ou non, essayez d'identifier des moments de votre vie où vous vous êtes senti(e) tout(e) petit(e), intimidé(e)... Vous remémorer ces moments vous aidera à discuter de l'histoire avec empathie pour le personnage de Simone et à valider les émotions que l'enfant timide peut ressentir.
- Évitez de banaliser la détresse de l'enfant en utilisant des expressions comme « le ridicule

ne tue pas » ou « quand on ne vaut pas une risée, on ne vaut pas grand-chose ». Ces phrases toutes faites, au lieu de l'encourager, le feront se sentir encore plus inadéquat.

- Essayez de reconnaître qu'une timidité bien dosée permet parfois d'éviter des problèmes ou des embarras. N'avez-vous pas déjà connu des gens qui auraient mieux fait de se garder une « petite gêne » dans certaines situations ?
- En lisant cette histoire à un enfant timide, on vise à faire en sorte qu'il se sente compris, qu'il constate qu'il n'est pas le seul à composer avec cette difficulté et qu'il découvre des moyens de surmonter sa timidité sans se dénaturer !

A handwritten signature in black ink that reads "Nadia Hagnier". The script is fluid and cursive, with the first letters of the first and last names being capitalized and prominent.

Utiliser cette histoire pour discuter ouvertement de la timidité avec un enfant

Lorsque vous lirez cette histoire à un enfant timide, préparez-vous à le laisser s'exprimer pendant ou après le récit. En constatant que le personnage principal est timide, comme lui, il se sentira moins seul. Profitez-en pour lui demander s'il se reconnaît dans les pensées, les émotions et les comportements de Simone :

- Est-ce que, comme Simone, tu te figes lorsque les autres portent leur attention sur toi ?
- Est-ce que tu essaies parfois d'éviter des situations où tu dois t'exprimer ou performer devant des gens ? Quelles sont ces situations ? Lesquelles sont le plus facile ou le plus difficile à supporter pour toi ?
- Comment te sens-tu après avoir évité ces situations ?
- Quand tu es avec des personnes qui t'intimident, quelle est la pire chose qui puisse t'arriver ?
- Est-ce que tu te sens différent de Simone sur certains points ?
- Est-ce que, comme Simone dans sa classe de sciences, il t'est arrivé de prendre un petit risque ?



Quel a été le résultat ? Est-ce que tu as été fier de toi ?

- En quoi ta timidité te nuit-elle ? Y a-t-il des choses qui te plaisent et que tu t'empêches de faire par timidité ?
- Est-ce que la timidité peut être utile ? Connais-tu des situations où des gens auraient dû être plus timides ?
- Simone sait jouer de la flûte, réciter des poèmes, fabriquer de jolis bandeaux à paillettes... Et toi, quels sont tes talents, tes forces, tes passions ? Quelles sont les qualités que tu aimerais que les autres découvrent en toi ?
- Le professeur de musique de Simone lui dit qu'elle peut essayer de voir les choses différemment... Et toi, est-ce que tu pourrais voir les choses autrement ? Si ton meilleur ami était aussi timide que toi, que lui dirais-tu pour l'encourager à relever de petits défis ?

Lire ce livre à des enfants qui ne sont pas timides

Lire ce livre aux pairs ou aux frères et sœurs d'un enfant qui est aux prises avec un problème de timidité peut les aider à comprendre sa réalité et à se montrer empathiques à son égard.

Après la lecture du livre, on peut poser les questions suivantes aux enfants :

- En quoi la timidité est-elle nuisible ?
- Est-ce qu'elle peut parfois être utile ? Est-ce que tu as déjà fait un geste ou dit une parole que tu as regrettés, tellement que tu aurais aimé reculer de quelques secondes dans le temps afin de retenir ce geste ou cette parole ?
- Que peux-tu faire pour soutenir un camarade, un frère ou une sœur qui souffre de timidité ? Lui sourire ? Lui proposer de jouer avec toi ? Lui faire un compliment ?

- Dans l'histoire de Simone, certains de ses professeurs ou de ses camarades font des choses qui la gênent ou qui la mettent mal à l'aise. Quelles sont ces choses « malaisantes » pour Simone ?
- D'autres gestes de professeurs ou d'amis de Simone l'encouragent à s'exprimer et à prendre sa place... Quels sont-ils ?

En posant ces questions aux enfants qui fréquentent un pair timide, ayez pour objectif de les sensibiliser à cette réalité et de les encourager à se montrer respectueux. Ce sont surtout les adultes autour de l'enfant timide, parents et éducateurs, qui sont responsables de le soutenir et de l'aider à surmonter ses difficultés du mieux qu'ils le peuvent. Mais quelques gestes altruistes de la part de pairs compréhensifs peuvent l'encourager à s'exprimer un peu plus, petit à petit.

À propos de la Dre Nadia Gagnier, psychologue

Bien connue du grand public grâce aux émissions qu'elle a animées sur les ondes de Canal Vie, Dre Nadia a aidé de nombreuses familles aux prises avec diverses difficultés. Elle est détentrice d'un doctorat en psychologie de l'éducation et a terminé des études postdoctorales sur le thème de l'anxiété chez les enfants. Auteure à succès, elle contribue également à la formation de futurs psychologues en enseignant la psychologie clinique au Centre de services psychologiques de l'UQAM. Coprésidente de l'Académie Dre Nadia, elle parcourt le Québec et le Canada pour vulgariser la psychologie avec douceur et humour... pour le bien de tous !